

学校目標「心豊かで 自他ともに大切にし 共に学び合う たくましい子どもの育成」

～ ただしく かしこく たくましく ～



# 梨の花

唐津市立大良小学校 学校だより

R3. 11月17日号

文責 校長 渡辺 謙



学校 HP

## 寝る子は育つ！？って本当かな？？？

11月の全校朝会では、睡眠と成長ホルモンとの関係について話をしました。「脳が、成長ホルモンをしっかり出すためには、夜、しっかりと熟睡することが大切であること。そのためには寝る1時間前にはテレビやゲーム、スマホを消し、なるべく暗い部屋で寝るとよいこと。」を話しました。また、睡眠時間と成長ホルモンの分泌曲線を重ね、自分の睡眠時間で足りているのかどうかの確認を一人ひとりに行わせました。

大良小学校では、毎月初めの1週間を「大好き良い子カード週間」として、よりよい生活習慣の確立に向けて取組を進めています。2学期からは、低・中・高学年ごとに、重点項目の中から、さらにここを頑張ろうというところを決めてみんなで意識をしながら取り組んでいるところです。

- 1年生・・・はやねをする。9時までにねる。
- 2年生・・・はやね、はやおきをがんばって、家のお手伝いをしよう。
- 3・4年生・・・ゲームの時間をへらそう。夜ふかしをしない。
- 5・6年生・・・早寝早起きをしっかりとる。

夜ふかしをしている子の中には、ゲームをしたりタブレットやスマホによる動画の視聴をしたりすることで就寝時刻が遅くなっている例もあるようです。御家庭でも思い切って、**ゲームやテレビ、スマホ等の使用について、保護者の皆さんがルールを決めて**いただきたいと思います。

### 子どもたちの感想

- ◆朝起きて、二度寝することがあるので気を付けたいです。いつも9:30くらいに寝て、遅い時は11時ごろに寝ているので気を付けたいです。早起きはできていると思うので続けたいです。(6年 ゆうまさん)
- ◆僕は、おばあちゃんに成長ホルモンというものがあって、その成長ホルモンは寝るときに出ると教えてもらって、おばあちゃんのおかげで答えられたと思います。もっと早く寝て、身長を高くしたいです。(5年 ひなたさん)
- ◆今日全校朝会で、校長先生のお話で、「寝る子は育つ」と書いてあって、びっくりしました。わたしも9時でねたいです。起きるのも6時に起きたいです。(3年 もえさん)
- ◆今日、寝る子は育つについて考えました。ぼくは9時くらいまでゲームをやっていて、だからダメなんだなあと思いました。成長ホルモンが出ないと思いました。ゲームの時間を減らしたいです。(4年 こうだいさん)

## 大良の和紙作り

吉田孚先生と、まこと会の皆さんのご指導の下、3~6年生は、総合的な学習の時間に「和紙作り」に取り組んでいます。「立派な卒業証書を作りたい！」という思いで子どもたちも張り切っています。先週は、楮(こうぞ)を取りに中尾地区へ行き、刈り取ってきた楮を煮て、乾かしています。「昔の人は大変だけどすごい！」という感想が聞こえてきます。



まこと会の皆さんを中心に職員玄関前の枯れていた「ヤマボウシ」を伐採していただきました。切り株のみになっていますので車で進入されるときは、ご注意ください。

